

## ОСНОВНЫЕ МЫСЛИ



**Наблюдение  
за мыслителем**

**Восстановление связи**  
С Божественным разумом.

**Примите это**  
Словно вы это выбрали.

**Поймите боль**  
В момент, когда она  
возникает.

**Время на часах**  
И Психологическое время.

**Присутствие**  
Обещание спасения.

**Если от этого  
вы болеете**  
Перестаньте это есть.

**Примите на себя  
ответственность**  
И выбирайте.

**Действия и плоды**  
Расслабьтесь  
и растворитесь в моменте.

**Жизненные ситуации  
и жизнь**  
Большая разница.

**Идеальный рецепт**  
Неудовлетворенности.

**Путешествие  
внутри себя**  
Что главное в жизни.



# СИЛА НАСТОЯЩЕГО

Руководство по духовному просветлению

ЭКХАРТ ТОЛЛЕ

**«Вы здесь для того, чтобы осуществить Божественное назначение Вселенной — раскрыться. Вот насколько вы важны!»**

~ Экхарт Толле «Сила настоящего»

Экхарт Толле — невероятный человек. Вдобавок к тому, что у него самая большая коллекция безрукавок, он еще НЕОБЫЧАЙНО понятный (говорит очевидное).

Я все еще пытаюсь и головой, и душой понять, как мы можем жить в состоянии душевного покоя, и обращаюсь к словам Ошо по этому поводу:

Толле: *«В этой практике есть лишь один критерий успеха — это глубина состояния покоя, который вы ощущаете внутри себя».*

Ошо: *«Покой должен танцевать, а тишина — петь. И если ваше глубочайшее осознание не превращается в смех, чего-то не хватает. Нужно сделать что-то еще».*

Но это тема для более длительного разговора. А пока давайте нырнем в море великих мыслей, которыми полна эта книга! (Если она найдет отклик в вашей душе, самое время приобрести книгу :)

## НАБЛЮДЕНИЕ ЗА МЫСЛИТЕЛЕМ

**«Многие люди живут, имея в своей собственной голове мучителя, который непрерывно атакует и карает, истощая и расточая их жизненную энергию. Это является как причиной невыразимого убожества и драматических напастей, так и причиной всевозможных заболеваний.»**

Тем не менее, у меня для вас есть хорошая новость, и она состоит в том, что вы можете освободить себя от власти своего ума. И только это может принести вам истинное освобождение. Прямо сейчас вы можете сделать к этому свой первый шаг. Начните с того, чтобы как можно чаще прислушиваться к голосу, бурчащему у вас в голове. Обращайте особое внимание на повторяющиеся мыслеформы и их комбинации — этикие старые заезженные грампластинки, которые на протяжении многих лет крутятся и скрипят у вас между ушей. Поэтому, говоря о «наблюдении за мыслителем», я имею в виду именно это, или же можно выразиться иначе: слушайте голос, который звучит у вас в голове, будьте присутствующим свидетелем пребывания в настоящем».

Возможно, вы уже замечали этот голосок в своей голове. Да? :)

Один из самых важных первых шагов при вхождении в Силу настоящего — это способность разобраться с такой мощной силой, как недисциплинированное сознание.

Как говорит Экхарт: **«Слушайте этот голос беспристрастно. Не судите. Не судите и не проклиняйте то, что слышите, ибо это будет означать, что голос вернулся к вам через черный ход. Скоро вы поймете: там — голос, а здесь — Я, слушающий его и наблюдающий за ним. Осознание этого Я и является чувством вашего собственного присутствия. Это чувство — не мысль. Оно восходит из-за пределов ума».**

*"Есть определенный критерий оценки успеха в этой практике: то, насколько ты умиротворен внутри".*  
~ Экхарт Толле

Мы делаем это постоянно, и мы начинаем замечать некие пробелы между своими мыслями, которые Толле называет «отсутствием сознания». Мило. Но является ли это состояние пассивным и отрешенным? Вовсе нет.

«Это состояние не похоже на транс. Абсолютно. Осознанность не теряется. Как раз наоборот. Если бы ценой умиротворения было снижение осознанности, а ценой покоя — недостаток жизненной силы и бодрости, это бы того не стоило. В этом состоянии внутренней связанности вы намного бодрее и осознаннее, чем в состоянии, которое обычно называется осознанным. Вы полностью вовлечены в настоящее. Также это повышает частоту вибраций энергетического поля, которое дает жизнь физическому телу».

"В повседневной жизни вы можете применять это, беря любую рутинную деятельность, которая обычно является лишь средством достижения цели, и уделяя ей все свое внимание, чтобы она превращалась в самоцель".

~ Экхарт Толле

Так что приглядывайте за своим мыслителем. :)

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ СВЯЗИ С БОЖЕСТВЕННЫМ РАЗУМОМ

«В действие, очевидно, вступает разум, намного больший, чем сознание. Как может единственная клетка человеческого организма размером в 1/1000 сантиметра содержать в ДНК инструкции, которые заняли бы 1000 книг по 600 страниц? Чем больше мы узнаём о механизме работы организма, тем больше понимаем, насколько велик задействованный разум и как мало мы об этом знаем. Когда сознание восстанавливает с ним связь, оно становится самым чудесным инструментом. И служит чему-то большему, чем оно само».

Аминь.

Так что не знаю, как вы, но я давно не переваривал пищу осознанно. Я также не контролирую рост ногтей или свое сердцебиение во время сна.

Потому что есть нечто НАМНОГО большее и намного более разумное, чем я, которое заботится обо всем этом. :)

Представьте, как наши слегка бесконтрольные «обезьяньи умы» отключают нас от Источника энергии, которым является Бог.

Наша задача — успокаивать свое сознание на достаточно долгое время для того, чтобы мы могли пропускать через себя большой поток разума, ведущий к бесконечному Настоящему (и, разумеется, наслаждаться процессом. :)

## ПРИМИТЕ ЭТО, СЛОВНО ВЫ ЭТО ВЫБРАЛИ

«Принимайте, затем действуйте. Что бы ни было в настоящем моменте, принимайте это, словно вы это выбрали. Всегда работайте с этим, а не против этого. Сделайте это своим другом и союзником, а не врагом. И тогда вся ваша жизнь чудесным образом преобразится».

Это потрясающе.

**ЧТО БЫ НИ ПРОИСХОДИЛО** в настоящем моменте, принимайте это, **СЛОВНО ВЫ ЭТО ВЫБРАЛИ**.

Что-то вызывает у вас стресс в данный момент? Хорошо. Теперь примите это, словно вы это выбрали! Это необычайно простой и столь же мощный способ жить так, чтобы ваша жизнь обязательно чудесным образом преобразилась.

Байрон Кэти говорит то же самое в своей великолепной книге «Любить то, что есть». Она говорит, что, когда она спорит с реальностью, она проигрывает, но только в 100%. Так что давайте перестанем спорить с реальностью, любить то, что есть, и действовать так, словно это именно то, о чем мы просили!

"Я бы сказал, что 80-90% мыслей большинства людей не только носят повторяющийся и бесполезный характер, но также, в силу своей неэффективной и часто негативной природы, часто также бывают вредными. Наблюдайте за своим сознанием, и вы обнаружите, что это так. Это приводит к серьезному недостатку жизненной энергии".

~ Экхарт Толле

"Под словом "бессознательно" здесь я имею в виду связь с какой-либо психической или эмоциональной проблемой. Это подразумевает полное отсутствие наблюдателя".

~ Экхарт Толле

"Подобно тому, как вы не можете бороться с темнотой, вы не можете бороться с болью в теле. Если вы будете пытаться это делать, это приведет к внутреннему конфликту и, как следствие, к усилению боли. Достаточно наблюдать. Наблюдение подразумевает принятие этого как часть того, что есть в данном моменте".

~ Экхарт Толле

"Причина, по которой вы не засовываете руку в огонь, заключается не в огне, а в том, что вы знаете, что обожжетесь. Вам не нужен страх, чтобы избегать ненужной опасности - просто минимум разума и здравого смысла".

~ Экхарт Толле

## ПОЙМАЙТЕ БОЛЬ В МОМЕНТ, КОГДА ОНА ВОЗНИКАЕТ

«Отслеживайте у себя любые признаки недовольства в любой форме. Это может быть началом возникновения болей в теле. Это может проявляться в виде раздражительности, нетерпения, мрачного настроения, желания причинить боль, гнева, ярости, депрессии, потребности в драмах в отношениях и так далее. Ловите боль в момент перехода к этому от состояния покоя».

Гений!

Мы разбрасываем семена ВСЕ время. Если мы хотим наслаждаться прекрасным садом непреходящей радости, любви, признательности и добра, нам НЕОБХОДИМО перестать разбрасывать семена сорняков, ведь так?

Ответ: ДА!

Толле — БОЛЬШОЙ поклонник идеи о том, что нам нужно ловить момент, когда мы скатываемся к негативу.

Как он говорит: «Любая пауза может привести к возникновению условной психо-эмоциональной реакции, которая поглотит вас».

Светила в сфере нейропластики согласятся с этим. Если мы хотим перенастроить свое сознание, нам необходимо перестать жить по старым шаблонам и протаптывать новые тропы.

Для этого, вдобавок к переходу в режим «наблюдения за мыслителем», он также советует нам: «Выработайте привычку сразу погружаться в себя и как можно лучше фокусироваться на внутреннем энергетическом поле своего тела». Таким образом мы выходим за пределы своего сознания и переходим к нашему Бытию.

Также он говорит: «Подобно тому, как солнце бесконечно ярче, чем пламя свечи, в Бытие бесконечно больше разума, чем в вашем сознании».

## ВРЕМЯ НА ЧАСАХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ

«Просвещенный человек главным образом фокусирует внимание на настоящем моменте, но при этом периферийно следит за временем. Другими словами, он пользуется часами, но свободен от психологического времени».

Толле продолжает: «Занимайтесь этой практикой пребывайте в активном состоянии сознания, чтобы не превращать время часов в психологическое время. Например, если вы допустили ошибку в прошлом и сейчас извлекаете из нее урок, вы используете время часов. С другой стороны, если вы мысленно заикливайтесь на ней и при этом у вас возникает критическое отношение к себе, угрызания совести или чувство вины, вы путаете «я» и «мое»... вы ощущаете это как часть себя, и это становится психологическим временем, которое всегда связано с ложным самоощущением. Непрощение всегда подразумевает тяжкий груз психологического времени».

Поразмыслите над этим.

Вы знаете, что в тибетском языке нет слова «вина»?

Ближайшее по смыслу слово у них, согласно великолепной книге Геше Майкла Роача означает «разумные сожаления, из-за которых решаешь действовать иначе».

Это использование «времени часов», но при этом человек остается в настоящем моменте.

Занимаясь самоуничижением с чувством вины/стыда/и так далее, вы переходите от настоящего к психологическому времени. А этого мы совсем не хотим.

«Если вы ставите перед собой цель и работаете над ее достижением, вы используете время на часах. Вы осознаете, куда вы хотите идти,

"Если качество вашей осознанности в данный момент определяет ваше будущее, тогда что определяет качество вашей осознанности? Степень вашей вовлеченности в настоящее. Единственное место, где могут произойти перемены и где может раствориться прошлое - это Настоящее".  
~ Эххарт Толле

"В любой экстренной ситуации вы либо выживаете, либо нет. В любом из случаев это не проблема".  
~ Эххарт Толле

"Спросите себя: "Есть ли радость, простота и легкость в том, что я делаю?" Если нет, это значит, что время скрывает от вас настоящий момент и жизнь воспринимается как тяжелый груз или мука".  
~ Эххарт Толле

но уделяете все свое внимание и уважение шагу, который вы выполняете в настоящий момент. Если затем вы излишне фокусируетесь на цели, возможно, потому что ищете счастья, удовлетворения или более полного чувства себя в этом, настоящему уже не оказывается уважение. Его значение скорее уменьшается до мостика к будущему, без собственной ценности. И тогда время на часах превращается в психологическое время. Ваш жизненный путь это уже не приключение, а навязчивое стремление к чему-то, стремление куда-то прийти, чего-то достичь, что-то осуществить. Вы уже не видите цветов на своем пути и не чувствуете их запаха, вы не осознаете красоты и чудесности жизни, которая царит вокруг вас, когда вы пребываете в настоящем моменте».

## ПРИСУТВИЕ И ОБЕЩАНИЕ СПАСЕНИЯ

«Негатив всегда возникает из-за накопления психологического времени и отрицания настоящего. Отсутствие легкости, тревога, напряжение, стресс, волнение — все формы страха — возникают из-за избытка будущего и недостатка настоящего. Вина, сожаления, недовольство, обида, грусть, печаль и все формы непощения возникают из-за избытка прошлого и недостатка будущего. Большинству людей трудно поверить в то, что состояние сознания, свободное от любого негатива, возможно. И все же это состояние освобождения, на которое указывают все духовные техники. Это обещание освобождения не в иллюзорном будущем, а здесь и сейчас».

«Негатив всегда возникает из-за накопления психологического времени и отрицания настоящего».

Вы чувствуете какой-либо негатив? С какой стороны спектра вы находитесь? Избыток будущего с сопутствующими тревогами, напряжением, стрессом, волнением? Вернитесь в настоящее. Избыток прошлого с сопутствующим чувством вины, стыда, обиды? Вернитесь в настоящее.

Видите, как ваш негатив возникает из-за того, что вы двигаетесь в каком-либо из этих направлений, уходя от Настоящего? Супермощная вещь, которую можно увидеть/почувствовать/осознать, не правда ли? Уже одно это наблюдение — практически все, что нам нужно, чтобы рассеять негатив и успокоить наше Настоящее.

## ЕСЛИ ВЫ ОТ ЭТОГО БОЛЕЕТЕ, НЕ ЕШЬТЕ ЭТОГО

«Осознав, что из-за какой-то определенной пищи вы болеете, вы продолжили бы употреблять эту пищу, утверждая, что болеть — нормально?»

Это вызывает у меня широкую улыбку. Это позиция, при которой вы принимаете любые эмоциональные переживания, которые у вас есть, и предпочитаете больше не вызывать у себя внутреннюю болезнь, отказавшись от мыслей, которые были ее причиной.

Отвечая на вопрос о праздновании силы принятия наших эмоций, Толле сказал:

«Безусловно, когда вы принимаете свои обиды, перепады настроения, гнев и так далее, вас уже ничто не вынуждает слепо потакать этому и уменьшается вероятность того, что вы будете проецировать это на других. Но мне интересно, не вводите ли вы себя в заблуждение? Когда вы какое-то время практикуете принятие, наступает момент, когда вам нужно переходить к следующему этапу, на котором эти негативные эмоции больше не возникают. Если вы этого не делаете, ваше «принятие» просто становится мысленным ярлыком, который позволяет вашему эго предаваться чувству несчастья и, как следствие, способствовать вашему отделению от других людей, от вашего окружения, от вашего здесь и сейчас».

Гениально!

Так что же такое ВЫ едите (то есть, делаете в своей жизни), что вызывает у вас эмоциональную болезнь? Может быть, пришло время начать выбирать новую пищу?



"Вы испытываете стресс?  
Вы так заняты будущим,  
что настоящее уменьшается  
до размеров средства  
достижения цели? Стресс  
возникает, когда вы  
находитесь "здесь",  
но хотите быть "там", или  
же, когда вы находитесь  
в настоящем, но хотите  
быть в будущем".  
~ Экхарт Толле

## ПРИНИМАЙТЕ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ВЫБИРАЙТЕ

«Где бы вы ни были, будьте там полностью. Если вы находите, что ваше здесь и сейчас нетерпимо и вызывает у вас ощущение несчастья, у вас три варианта: уйти от ситуации, изменить ее или полностью ее принять. Если вы хотите взять на себя ответственность за свою жизнь, вам нужно выбирать один из этих трех вариантов, и вы должны выбрать прямо сейчас. Затем примите последствия. Никаких оправданий. Никакого негатива. Никаких психических загрязнений. Держите свое внутреннее пространство в чистоте».

Это поэзия!

Ну, так что, вы испытываете в своей жизни какой-либо стресс? Прекрасно. Определите, что это за стресс. А теперь пришло время выбрать один из трех вариантов: 1. Уйти от ситуации 2. Изменить ее или 3. Полностью ее принять.

Итак... Что это будет за вариант?

Давайте примем на себя ответственность за свою жизнь, сделаем выбор и примем последствия. Никакого негатива.

Никаких оправданий.

Да, и еще ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ! Выбор быть сильным — очень радостная вещь, так что давайте встряхнемся, немного расслабимся и будем наслаждаться такой динамичной штукой, как жизнь, хорошо?!

## ДЕЙСТВИЯ И ПЛОДЫ

"Наблюдайте за сознанием.  
Улыбайтесь ему".  
~ Экхарт Толле

«Так что не беспокойтесь о плодах ваших действий — просто уделяйте внимание самому действию. Плоды придут сами по себе».

Толле проводит нас через 101 урок Бхагавадгиты об отказе от плодов наших трудов, но НЕ (!!!) наших целей и трудов. Он гениально описывает отношения.

В ответ на вопрос о том, будем ли мы в целостном состоянии продолжать быть способными или хотеть стремиться к внешним целям, он сказал:

«Разумеется, но у вас не будет иллюзорных ожиданий того, что кто-либо или кто-либо в будущем спасет вас или сделает вас счастливым. В различных жизненных ситуациях вы можете чего-то достигать, что-либо приобретать. Это мир формы, приобретений и потерь. Но на более глубоком уровне вы уже совершенны, и, когда вы это осознаете, за всем, что вы делаете, стоит игривая, радостная энергия. Будучи свободным от психологического времени, вы больше не стремитесь к своим целям с мрачной решимостью, движимый страхом, гневом, недовольством или необходимостью стать кем-либо. А также вы не будете бездействовать из-за страха неудачи, которая для эго представляется как потеря себя. Когда ваше более глубокое чувство себя исходит от Бытия, когда вы свободны от «того, чтобы кем-то стать» как психологической потребности, ни ваше счастье, ни ваше самоощущение не зависят от результата и вы свободны от страха».

Так что цели — это по-прежнему очень хорошо. А вот привязанность — не особо.

Когда мы начинаем жить с такой динамикой, мы «не ищем стабильности там, где ее нельзя найти: в мире формы, приобретений и потерь, рождения и смерти. Вы не требуете того, чтобы ситуации, условия места или люди делали вас счастливым, и не страдаете, когда они не оправдывают ваших ожиданий. Вы относитесь ко всему с уважением, но ничто не имеет особого значения. Формы рождаются и умирают, но вы осознаете вечность, которая скрывается за формами. Вы знаете, что «ничему реальному ничто не угрожает». Когда это — ваше состояние Бытия, как вы можете не достичь успеха? Вы уже его достигли».

"Посмотрите на любое  
растение или животное  
и позвольте ему научить  
вас принятию того,  
что есть, сдаваться  
Настоящему. Позвольте ему  
научить вас Быть. Позвольте  
ему научить вас честности,  
что означает быть  
единым, быть собой, быть  
настоящим. Позвольте ему  
научить вас жить, умирать  
и не превращать жизнь  
и смерть в проблему".  
~ Экхарт Толле

"Моменты настоящего – все, что у вас было, есть и будет. Не существует времени, когда ваша жизнь не является "настоящим моментом".

~ Экхарт Толле

## ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ И ЖИЗНЬ

«Нет ничего плохого в стремлении улучшить свою жизненную ситуацию. Вы можете улучшить жизненную ситуацию, но вы не можете улучшить жизнь. Жизнь — это нечто большее. Жизнь — это ваше глубочайшее внутреннее Бытие. Она уже целостна, совершенна, идеальна. Ваша жизненная ситуация состоит из ваших обстоятельств и переживаний. Нет ничего плохого в том, чтобы ставить цели и стремиться чего-то достичь. Ошибка — в том, чтобы использовать это как замену чувству жизни, Бытию. Единственная точка доступа — Настоящее. Тогда вы становитесь кем-то вроде архитектора, который не уделяет внимания фундаменту здания, но тратит много времени на верхнее строение».

Еще одна серьезная разница: Жизнь и Жизненные Ситуации.

Наша ЖИЗНЬ, наше внутреннее Бытие идеально. Настоящее наполнено. Мы живем с благодарностью за дар, коим является жизнь, и все прекрасные вещи, которые нам случается переживать. При ТАКОМ подходе мы можем эффективно получать удовольствие, улучшая свои внешние «жизненные ситуации».

Но... если мы игнорируем совершенство нашего Бытия, коим является наша Жизнь, и тратим всю свою энергию на попытки улучшить свою жизненную ситуацию, мы похожи на архитектора, который работает над верхним строением, не уделяя никакого внимания фундаменту. Такой дом рухнет при первом сильном порыве ветра.

"Что внутри, то и снаружи. Если люди избавятся от загрязнений внутри, они перестанут загрязнять и внешний мир".

~ Экхарт Толле

## ИДЕАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ

«Ваша цель отнимает у вас столько внимания, что вы уменьшаете настоящий момент до средства для достижения цели? Вы исключаете радость из того, что вы делаете? Вы ждете, когда можно будет начать жить? Если вы развиваете такой шаблон мышления, неважно, чего вы достигаете или что получаете, настоящее никогда не будет достаточно хорошим — будущее всегда будет казаться лучше. А это идеальный рецепт постоянной неудовлетворенности и недовольства, вы согласны?»

Это классика.

Помните Великую Идею о том, чтобы не есть пиццу, которая, как вы ЗНАЕТЕ, делает вас больным? Что ж...

Идеальный рецепт того, как стать больным-преболным:

Возьмите большой тазик. Мысленно бросьте туда несколько горстей «ожидания начала жизни». Щедро приправьте глубоким чувством «никогда не хватает». Отцедите всю признательность за то, что у вас есть. Небрежно добавьте «когда-нибудь». Перемешайте.

Ощущение паршивости ситуации вам гарантировано.

Альтернативный вариант: мы можем с радостью комбинировать идеи, которые находят наиболее глубокий отклик в нашей душе, и создать изысканное блюдо на основе благодатного Чувства Настоящего Момента, приправленного любовью, признательностью, умиротворенностью и подобными деликатесами.

Это ВСЕГДА наш выбор. Давайте выбирать мудро.

## ПУТЕШЕСТВИЕ ВНУТРЬ СЕБЯ

«Ваш жизненный путь характеризуется внешним предназначением и внутренним предназначением. Внешнее предназначение заключается в том, чтобы достичь своей цели или прийти к намеченному пункту, совершить задуманное, достичь того или сего, что, разумеется, подразумевает будущее. Но если ваш пункт назначения или шаги, которые

вы собираетесь совершать в будущем, забирают у вас столько внимания, что становятся важнее, чем шаг, который вы совершаете сейчас, это значит, что вы совершенно упускаете из виду внутреннее предназначение путешествия, которое не имеет никакого отношения к тому, куда вы идете или что вы делаете, но имеет прямое отношение к вопросу «как». Оно не имеет никакого отношения к будущему, но имеет прямое отношение к качеству вашей осознанности в данный момент...

В вашем внешнем путешествии может быть миллион шагов. В вашем внутреннем путешествии — один шаг, тот шаг, который вы совершаете прямо сейчас. Осознавая этот шаг глубже, вы понимаете, что он уже содержит в себе все остальные шаги, как и пункт назначения. Этот один шаг превращается в выражение совершенства, в действие невероятной красоты и качества. Он перенесет вас в состояние Бытия, и свет Бытия озарит его. Это и предназначение, и удовлетворение внутренним путешествием, путешествием в себя».

Такой рецепт нам и нужен, правильно?

К путешествию внутрь самих себя,

В

**Брайан Джонсон**

*Главный Философ*

---

## Об авторе книги «Сила настоящего»

ЭКХАРТ ТОЛЛЕ



Экхарт Толле родился в Германии. Окончил Лондонский университет и работал в Кембриджском университете. Когда ему было 29 лет, духовное преображение словно растворило его старую личность и кардинально изменило его жизненный курс. Теперь он является консультантом и духовным наставником.

## Об авторе данной заметки

БРАЙН ДЖОНСОН



Брайан Джонсон — любитель мудрости, страстный ученик жизни, который стремится вдохновлять и придавать сил миллионам людей для того, чтобы они жили как можно лучше, изучая, воплощая и делясь универсальными истинами о прекрасной жизни.